

OLGE ISE OMA
unenägude
SELETAJA






OLGE ISE OMA
unenägude
SELETAJA

Avastage unenägude tegelik tähendus ja
saage teada, mida nendest õppida saab

TONY CRISP





Jacquelin'ile
Tänuga muutumise eest

Originaali tiitel:

Tony Crisp

„Be your own dream interpreter“

CICO Books, an imprint of Ryland Peters & Small Ltd, 2018

Esmakordselt avaldatud 2004, 2008 pealkirjaga

„Your Dream Interpreter“

Tekst © Tony Crisp 2004, 2008, 2018

Kujundus ja illustratsioonis © CICO Books 2004, 2008, 2018

Kõik õigused kaitstud.

Kujundanud Ian Midson

Illustreerinud Jacqui Mair

Toimetanud Liz Dean ja Mary Lambert

Eestikeelne tõlge @ Helen Urbanik, Marie Kuri ja AS Tänapäev, 2019

Toimetanud Laura Nirgi

Küljendanud Siiri Timmerman

ISBN 978-9949-85-600-8

Trükitud Hiinas

www.tnp.ee

SISUKORD

SISSEJUHATUS 6

1. osa

UNENÄGUDE TÕLGENDAMINE 8

Unenägude salvestamine

Kust unenäod tulevad?

Kujutlemine tähendab loomist

Hommik on õhtust targem

Toimetulek õudusunenägudega

Korduvate unenägude mõistmine

2. osa

UNENÄGUDE KATALOOG 24

A–Z of Dreams

KIRJANDUS JA HUUVITAVAT LUGEMIST
INTERNETIS 160





SISSEJUHATUS

Unenäod on inimkonnale kogu ajaloo vältel huvi pakkunud. Unenägede ning une olemuse ja tähenduse põhjalik uurimine on andnud hulgaliselt teadmisi, mis näitavad, et unenäod toovad esile märksa enam ümberkujundavaid teadmisi ja eneseteadlikkust, kui isegi iidset kultuurid mõistsid. See uute teadmiste pealetung tõestab, et unenäod ei ole saladuslik kogum juhuslikke kujutelmi, vaid sünnivad meie siseelu kaasasündinud vaimsetest ja kehalistest protsessidest. Uuringud on määratlenud ka tehnikad, mida igaüks saab unenägede vapustava ja kujundliku keele mõistmiseks kasutada.

MIS ON UNENÄOD?

Nagu iga filosoofilise valdkonna puhul, leidub palju arvamusi ka selle kohta, mis on unenäod ja millist rolli need mängivad. Nende nägemuste kokkuvõtteks võib aga öelda, et unenäod on elus toimivate põhiprotsesside väljendus, mis tungib teadvusesse. Elusolendid on alati unenägusid näinud ning unes nähakse planeedi bioloogilise elu kerkimist omamoodi teadvustasemele, saavutades selle märksa erineval moel sellest, mis on meile tuttav ärkvelolekust. See meenutab tohutut kollektiivse teadvuse kogumit, mis on moodustunud kõigi elusolendite kogemustest. Psühhiaater Carl Jung nimetas seda jagatud teadlikkust kollektiivseks alateadvuseks. Aborigeenidele oli see unenäoaeg. Nad arvasid, et kõik olendid pärinevad sealt ja naasevad sinna unes ja unenägedes.

UNENÄGUDE IMELINE KOGEMUS

Unenäouuringud näitavad, et kõik näevad igal ööl umbes neli või viis korda und. Und nähes ei allu tahtlikud lihased enam

liigutamiskatsetele ning silmad pöörlevad suletud silmalaugude all kiiresti. Lihased on halvatud, kuna vastasel juhul liiguksime päriselt ringi ja teeksime seda, mida unes näeme. Loomad, kellel on kahjustatud ajuosa, mis neid impulsse blokeerib, viivad oma unenäod liigutuste kaudu ellu, harjutades jahipidamist või ellujäämistaktikaid. Seega näeme, et unenäod laiendavad meie kogemustevälja sellisel määral, mis kahe- või kolmekordistab kogemuslikku eluiga; unenäos elaksime justkui läbi seda, mida unes näeme.

MIDA ME SAAME ÕPPIDA

Aju võime kogemuste või infoga mängida, seda ümber korraldada ja erinevatel moodustel katsetada, nagu see und nähes toimub, on inimelu loovuse ja funktsionaalsuse põhialus. Unenäod toovad esile selle, mida ärkvel olles enda kohta ei näe. Need näitavad, millises suunas te oma elus liigute ja paljastavad selle, mis jääb viie meele võimetest kaugemale. Kuid unenägudes antav info on vahel peidetud näiliselt kummaliste sündmuste või tunnete varju. Järgnevatel lehekülgedel esitletud tehnikad aitavad saada teadmisi, mis võivad muuta teie eluviisi, võimaldades lahendada vanu pingeid ja haigetsaamisi.



1. osa
**UNENÄGUDE
TÕLGENDAMINE**

Unenäosümbolid on keel, mille kaudu meie sisemine mina meiega suhtleb. Selles osas õpite oma unenägusid meelde tuletama ning neis esinevaid teemasid ja sümboleid tõlgendama.



UNENÄGUDE SALVESTAMINE

Unenäod väljendavad alateadlikku tarkust, mis võimaldab kehal ja vaimul kasvada ning terve olla. Igal ööl läbib enamik meist vähemalt kaks unetsükli, milles tekib hulk unenägusid ja igaüks neist on ainukordne. Kui mäletate ja salvestate detailselt oma unenägusid, avaneb teile teadlikult juurdepääs sisemisele loominguilisusele. Teist saab omaenda draama looja ja produtsent, sest ka paljud kunstnikud, muusikud ja kirjanikud on saanud unenägudest oma tööks inspiratsiooni.

Igal unenäol on sõnum ning ainult salvestades saavad need teile teatavaks. See raamat aitab teil unenägusid salvestada, analüüsida ja tõlgendada. Ärgates unenäod haihtuvad sageli, nii võiksite need igal hommikul märkmikku üles kirjutada või diktofoni dikteerida (vt vastaslehekülge). Salvestage kõik, mida mäletate. Lisaks unenäo üksikasjade talletamisele on oluline mõelda sellele, kuidas unenägudes esinevad teemad on seotud igapäevaeluga. Tõlgendage kataloogi abil olulisemaid kujundeid (vt lk 26–159). Korduvad unenäod (vt lk 22) esinevad sageli mõne suurema elulise probleemi leevendamiseks; usaldusväärset moel unenägude meenutamist võib aga olla abi nende probleemide ilmutamisel ja neile lahenduse leidmisel.

Ross Campbell ja Robert Hoffman tegid Kanadas Ottawas Carletoni ülikoolis unenägu meenutamise teemal uurimistöö. Nad kasutasid kolme üliõpilaste rühma: esimene märkis lihtsalt üles kõik unenäod, mis meelde tulid; teine kirjutas unenäo üles võimalikult detailselt ja kolmas rühm märkis unenäo üksikasjalikult üles, kuid pidas igapäevasündmustest ka päevikut. Teisisõnu vaatasid nad päevale tagasi ja analüüsisid seda. Kolmas rühm mäletas rohkem unenägusid kui esimene ja teine.

Kui te harjute oma unenägusid salvestama, siis märkate, et tulemused on äärmiselt tänuväärsed. Mida enam te harjutate, seda paremini unenägusid mäletate. Seepärast pole oluline, kui seotud võivad kujundid tunduda – peagi hakkate märkama unenägudes korduvaid tegelasi, teemasid ja objekte. Kõik need kokku on põhilised sümbolid, mille kaudu alateadvus teile olulisi sõnumeid edastab.

PROOVIGE JÄRELE: UNENÄO MEENUTAMINE

Te võite kuuluda nende õnnelike hulka, kes mäletavad hommikuti unenägusid ilma vaevata. Kui teile tundub, et te ei näe kunagi midagi unes või mäletate unenägusid vaevu, tehke umbes kuu aja vältel igal hommikul allpool kirjeldatud meenutamise harjutust ning vastutasuks saate kogumi kujundeid ja lugusid.

1. Asetage voodi kõrvale märkmik või päevik. Enne magamajäämist püüdke mõne hetke vältel ette kujutada, kuidas te ärkate, unenägu meenutate ja selle siis üles kirjutate.

2. Liigutage end pärast ärkamist võimalikult vähe. Hommikuti ärgates stimuleerib füüsiline liikumine meid unenägusid unustama, seepärast peaksite püüdma mõne hetke paigal püsida.

3. Hoidke tähelepanu keskmes küsimust, mida te unes nägite. Kujutlege end langemas tagasi une hämarusse, liikudes tagasi unenägede poole. Teie küsimus on õngekonks, mille viskate alateadvusesse. Kui püsite vaikselt, haarab unenägu konksust.

4. Kui teile on narratiivist mõned pildid või fragmendid meelde tulnud, püüdke kogu unenäo lugu kokku panna. Märkige see päevikusse

koos kuupäevaga üles. Kirjutage võimalikult detailselt. Pange igale unenäosissekandele nimi.

5. Lugege oma unenägu hiljem päeva jooksul uuesti üle. Ärge püüdke seda selles staadiumis tõlgendada. Mõelge lihtsalt, kas selle tegelased või kujundid meenutavad teile mõnda varasemat unenägu. Märkige kõik sarnased elemendid oma päevikusse või märkmikku üles.

6. Kui te ei suuda siiski unenägusid eriti meenutada, pange äratus umbes 45 minutit tavalisest ajast varasemaks. Seostage äratuskella häält oma peas küsimusega: „Mida ma unes näen?“

